

खाद्य विकार/इटिंग डिस्अदर

खाद्य विकार भएका बालबालिकाहरूलाई कसरी मद्दत गर्ने

खाद्य विकार भनेको के हो?

खाद्य विकार (ED), (एनोरेक्सिया नर्भोसा (AN) र बुलीमिया नर्भोसा (BN) लगायत) ले असामान्य खाना खाने मनोवृत्ति र व्यवहारसँग सम्बन्धित विभिन्न रोगहरूलाई संकेत गर्दछ। खाद्य विकार भएका व्यक्तिहरूले धेरै वा थोरै खानेकुरा खान सक्छन् र अक्सर आफ्नो तौल, शरीरको आकार र खाना प्रति बढी चिन्तित हुन्छन्।

AN भएका मानिसहरूमा आफ्नो शरीर कुरूप भएको भ्रमपूर्ण दृष्टिकोण हुन्छ र मोटोपन हुन्छ कि भन्ने तीव्र डर हुन्छ जसको कारण उनीहरू अत्यधिक रूपमा डायटिंग गर्छन् र शरीरको वजन गम्भीर रूपमा घट्ने हुन्छ। BN भएका व्यक्तिहरूले बारम्बार भारि मात्रामा खाना सेवन गर्छन् र त्यसपछि केही अनुचित व्यवहारहरू (जस्तै, आफैले वान्ता गर्ने र रेचक औषधिको दुरुपयोग) गर्छन्।

ED कुनै पनि बेला कसैलाई पनि हुन सक्छ, तर पुरुषमा भन्दा महिलाहरूमा सामान्य हुन्छ। ED का सामान्य लक्षणहरू यसप्रकार छन्:

भावनात्मक पक्ष

- तल्लो आत्म-छवि
- भावनात्मक अशांति (जस्तै, चिन्ता, अवसाद, लाज)

शारीरिक पक्ष

- अचानक तौल बढ्नु वा घट्नु, वा छोटो अवधिमा उतारचढाव हुनु
- मेटाबोलिज्म सुस्त हुँदा थकित, कमजोर र रुघाखोकी महसुस गर्नु
- भरिएको, सुख्खा कपाल वा छाला महसुस गर्नु
- एकाग्र हुन गाह्रो हुनु

संज्ञानात्मक पक्ष

- तौल वा शरीरको आकारप्रति अति चिन्तनशील हुनु
- खानाप्रतिव्यवहार नियन्त्रण गर्न असमर्थ महसुस गर्नु

व्यवहारिक पक्ष

- निरन्तर डाइटिङ (जस्तै, खाना खानछोड्ने, उपवास बस्ने, खानाको सत्ता पेय पदार्थ मात्र पिउने)
- अत्याधिक मात्रामा खाने
- अत्याधिक व्यायाम गर्नु, प्राय खानाको कुरा गर्नु
- सामाजिक क्रियाकलाप वा शौकहरूमा रुचि गुमाउनु
- सिकने प्रेरणाको कमी (जस्तै, गृहकार्य पूरा गर्न ऊर्जाको कमी वा शैक्षिक प्रदर्शनमा गिरावट)

उचित उपचारविना, ED ल विभिन्न जटिलताहरू निम्त्याउन सक्छ, शरीरमा अपरिवर्तनीय क्षति हुन सक्छ र मृत्यु समेत हुन सक्छ।

आमाबाबुको भूमिका

यदि मलाई मेरो बच्चालाई ED छ भन्ने शंका छ भने, मैले...

- सकेसम्म चाँडै मेरो बच्चाको लागि मनोचिकित्सक परामर्श र मूल्याङ्कन गर्नुपर्छ, ताकि उसको लागि उपयुक्त उपचार र सहयोग प्रशिक्षणको व्यवस्था गर्न सकियोस्
- विशेष शैक्षिक आवश्यकता संयोजक (SENCO), कक्षा शिक्षक, विद्यालय मार्गदर्शन टोली वा विद्यालय सामाजिक कार्यकर्तासँग उपयुक्त समर्थन सेवाहरूको व्यवस्थाका लागि सम्पर्क सुरु गर्नुपर्छ

मेरो बच्चालाई ED भएको मूल्याङ्कन गरिसकेपछि, मैले...

- मेरो बच्चाले आवश्यक उपचार पाउँछ र तोकिएबमोजिम औषधि लिन्छ (यदि लागू भएमा) भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्न सुझाव गरिएको उपचार योजना सञ्चालन गर्न स्वास्थ्य सेवा पेशेवरहरूसँग सहकार्य गर्नुहोस्
- उचित सहयोग सेवाको व्यवस्थाका लागि विद्यालयलाई मनोवैज्ञानिक रिपोर्ट पास गर्ने लगायत मेरो बच्चाको विशेष शैक्षिक आवश्यकताको जानकारी विद्यालयलाई उपलब्ध गराउन पहल गर्नुपर्छ

- मेरो बच्चाको सिकाइ र समायोजन अवस्था बुझ्न विद्यालय मार्गदर्शन टोली वा विद्यालय सामाजिक कार्यकर्ता, SENCO, विद्यार्थी समर्थन टोली, कक्षा शिक्षक र विषय शिक्षकहरूसँग संचार कायम राख्ने; र आवश्यक परेमा उपयुक्त समर्थन रणनीतिहरू संयुक्त रूपमा छलफल गर्नुपर्छ

बच्चालाई सहयोग गर्दा निम्न कुराहरू विचार गर्न सकिन्छ:

दैनिक जीवन

- EDलाई सही तरिकाले बुझ्नुहोस् र विकारहरूबारे अझ बढी सिक्नुहोस् जसले गर्दा तपाईंले आफ्नो बच्चालाई अझ राम्ररी सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ
- आफ्नो बच्चालाई नियमित बिहानको खाजा, दिउँसोको खाना र रातिको खाना खाने समयको दिनचर्या स्थापना गर्न मद्दत गर्नुहोस्
- खाना र खानपान, व्यायाम र तौल, र स्वस्थ जीवनशैली अभ्यास गर्ने कुरामा स्वस्थ मनोवृत्तिको साथ रोल मोडेल बन्नुहोस् जस्तै: डाइटमा नजानु वा खाना नछाड्नु, सन्तुलित आहार खानु र शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य कायम राख्न नियमित व्यायाम गर्नु
- शरीरका विभिन्न आकारप्रति स्वीकृति देखाउने । बच्चाको तौल, शरीरको आकार, बाहिरी रूप वा शरीरका खास अंगहरूबारे अनुचित टिप्पणी नगर्नुहोस्
- आफ्नो बच्चालाई नकारात्मक साथीहरूको दबाबसँग कसरी जुध्ने भन्ने कुरा सिकाउनुहोस् (जस्तै, शरीरको तौल वा आकारसँग सम्बन्धित कुरामा गिज्याउदा "होइन" भन्नु वा विश्वसनीय मित्र वा वयस्कबाट मद्दत मान्नु)
- आफ्नो बच्चासँग सामाजिक क्रियाकलापमा संलग्न हुनुहोस् जसले उसको तौल वा रूपरंगमा ध्यान केन्द्रित हुँदैन

संचार सिप र भावना व्यवस्थापन

- तौल र शरीरको छविबारे तपाईंको बच्चाको धारणा धैर्यपूर्वक र समानुभूतिपूर्वक सुन्नुहोस्
- EDs को उपचार सम्भव छ, र निको गर्न पनि सम्भव छ। आफ्नो बच्चाको व्यवहारको आलोचना नगर्नुहोस् वा दोष नदिनुहोस्
- स्वस्थकर तरिकामा नकारात्मक भावनाहरू व्यक्त गर्न बच्चालाई मद्दत गर्नुहोस्। आफ्नो बच्चालाई हिँड्न, संगीत सुन्न, एकलै समय बिताउन, गहिरो सास फेर्न वा खाना खानुको सट्टा मांसपेशी आराम गर्ने व्यायाम जस्ता तनाव कम गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस्

सकारात्मक मूल्यमान्यता निर्माण गर्ने

- आफ्नो बच्चालाई उनीहरूको आत्म-मूल्य बुझ्न सहयोग गर्नुहोस् । उसको सुन्दरताको सट्टा दयालु र विचारशील हुने जस्ता उसका असल गुणहरूलाई जोड दिनुहोस्
- आफ्नो बच्चालाई खानपान, आदर्श रूप वा "सिद्ध शरीर" को बारेमा सञ्चार माध्यम र साथीहरूबाट प्राप्त हुने सन्देशहरूको आलोचनात्मक परीक्षण गर्न सहयोग गर्नुहोस्

समर्थन उपाय र रणनीतिहरू

साधारणतया, विद्यालयहरूले व्यक्तिगत विद्यार्थीहरूको आवश्यकता अनुसार निम्न समर्थन प्रदान गर्न सक्छन्:

विद्यार्थीलाई विद्यालय समायोजनमा सहयोग गर्ने

- विद्यार्थीलाई असाध्यै डर र तनाव महसुस हुँदा उसलाई आराम गर्न दिनुहोस् र सुरक्षित र शान्त ठाउँमा आराम गर्न दिनुहोस्
- जब विद्यार्थीले विद्यालयको पोशाक (जस्तै, शारीरिक शिक्षा कक्षाको लागि) परिवर्तन गर्नुपर्ने हुन्छ, विद्यार्थीलाई परिवर्तन गर्न पर्याप्त समय छ कि छैन पक्का गर्नुहोस् र उसलाई परिवर्तन गर्ने कोठा वा अधिक गोपनीयता भएको ठाउँमा परिवर्तन गर्ने विकल्प दिनुहोस्
- विद्यार्थीलाई उचित तरिकाले खान सहयोग गर्नुहोस्, र विद्यार्थीको प्रगति र आवश्यकता अनुसार फरक-फरक भोजनको व्यवस्था प्रदान गर्नुहोस् (जस्तै, अन्य विद्यार्थीहरूसँग सामान्य जस्तै, विद्यार्थी मार्गदर्शन कर्मचारीसँग, छुट्टै कोठामा वा मुख्य भोजन क्षेत्रबाट टाढा तर असल मित्रहरूसँग खाना खान दिने, आदि)
- स्वास्थ्यकर्मीहरूको सुझावमा आधारित भएर विद्यार्थीलाई खानाको रेखदेख र शारीरिक स्वास्थ्य निगरानी सञ्चालन गर्न मद्दत गर्नुहोस्। आमाबाबुले आफ्ना बालबालिकालाई सिफारिस गरिएबमोजिम विद्यालयमा खाजा ल्याउन दिन सक्छन् ताकि विद्यार्थीहरूले आवश्यकताअनुसार स्कूलमा खाना खान सक्न्
- खाना र खानपान, व्यायाम र तौलप्रति स्वस्थ मनोवृत्ति र व्यवहार बनाउन आवश्यक विद्यार्थीको लागि समूह वा व्यक्तिगत प्रशिक्षण प्रदान गर्नुहोस्
- चिकित्सा वा परामर्श सेवामा भाग लिन विद्यार्थीको आवश्यकता अनुसार लचकदार स्कूल समय वा कक्षा व्यवस्था प्रदान गर्नुहोस्

विद्यार्थीलाई शिक्षक तथा साथीहरूसित घुलमिल हुन र कुराकानी गर्न मद्दत गर्ने

- स्वस्थ खानपान र जीवनशैलीलाई सक्रिय रूपमा बढावा दिने, अरुको देखावटी विषयमा आलोचनाबाट मुक्त विद्यालयको वातावरण प्रवर्द्धन गर्नुहोस्
- उपस्थिति-लक्षित बदमाशीको लागि शून्य सहनशीलताको साथ स्वस्थ क्याम्पस वातावरण सिर्जना गर्नुहोस्
- विभिन्न लम्बाई, आकार र उपस्थितिका विद्यार्थीहरूलाई समान रूपले मूल्यवान् र सम्मानित भएको सुनिश्चित गर्नुहोस्
- विद्यार्थीहरूको हेरविचार गर्न अग्रसर हुनुहोस्। यदि कुनै विद्यार्थीले खाना खान छोड्छ भने शान्त र आलोचना रहित ढंगमा तिनीसित कुरा गर्नुहोस् र शिक्षकहरू तिनको आचरणबारे चिन्तित छन् भनेर तिनीहरूलाई बताउनुहोस्
- उसलाई सिक्न वा भावनात्मक मद्दत दिन केही मैत्रीपूर्ण साथीहरू मिलाउनुहोस्

विद्यार्थीलाई सिकाइ क्रियाकलापमा संलग्न गराउने

- विद्यार्थीहरूको संज्ञानात्मक कार्यक्षमतामा EDको सम्भावित प्रभावमा ध्यान दिनुहोस्
- बीच-बीचमा थोरै खानेकुरा खान सकोस् भनेर शिक्षकहरूले विद्यार्थीलाई कक्षाको समयमा विश्राम दिन सक्छन्
- यदि कुनै विद्यार्थीलाई कक्षामा चिसो महसुस हुन्छ भने शिक्षकले विद्यार्थीलाई आफूलाई न्यानो राख्न कम्बल प्रयोग गर्न वा न्यानो पानी पिउन अनुमति दिन सक्छन्
- उसको दबाब कम गर्न विद्यार्थीको आवश्यकता अनुसार गृहकार्य प्रदान गर्नुहोस्
- विद्यार्थीलाई भौतिक शिक्षा कक्षाबाट छुट दिने वा विद्यार्थीको आवश्यकता र पेशागत सुझाव अनुसार अन्य समायोजन गर्नुहोस्
- यदि कुनै विद्यार्थीले कक्षाको दौडान चिकित्सा वा परामर्श सेवामा भाग लिनु परेमा शिक्षकले उसलाई पाठको टिपोट दिन सक्छन्
- विद्यार्थीको आवश्यकता र पेशेवरहरूको सुझाव अनुसार विशेष परीक्षाको व्यवस्था मिलाउनुहोस

सहयोग र घर-विद्यालयको समन्वयलाई बलियो बनाउने

- आवश्यकता अनुसार गम्भीर कठिनाई भएका विद्यार्थीहरूलाई सघन सहयोग सेवा प्रदान गर्ने, जस्तै व्यक्तिगत सिकाइ योजना तयार गर्ने, नियमित समिक्षा र अनुगमन गर्ने
- विद्यालय, आमाबाबु र पेशेवरहरू (जस्तै स्वास्थ्य सेवा पेशेवरहरू, सामाजिक कार्यकर्ता, मनोवैज्ञानिकहरू आदि) बीच घनिभूत सहकार्य र सञ्चार कायम गर्नुहोस्
- विद्यार्थीको तौल र स्वास्थ्य अवस्था बिग्रिँदै गएको पाइएमा चिकित्सकहरूसँग जतिसक्दो छिटो सम्पर्क गर्नुपर्छ र उनीहरूको समयानुकूल सहयोग र अनुगमनको खोजी गर्नुपर्छ

उपयोगी वेबसाइटहरू

शिक्षा ब्यूरो

शिक्षा ब्यूरोको गृहपृष्ठ

<http://www.edb.gov.hk/en>

“SENSE” एकीकृत शिक्षा र विशेष शिक्षा सम्बन्धी अनलाइन जानकारी

<https://sense.edb.gov.hk/en>

“Mental Health@School” विद्यार्थीको मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी अनलाइन

<http://mentalhealth.edb.gov.hk/en>

एकीकृत शिक्षाको लागि सम्पूर्ण विद्यालय दृष्टिकोणबारे सञ्चालन गाइड

https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated-education/guidelines/ie_guide_en.pdf

मानसिक विकार भएका विद्यार्थीहरूलाई बुझ्न र मद्दत गर्न शिक्षकहरूका लागि संसाधन पुस्तिका

https://mentalhealth.edb.gov.hk/uploads/mh/content/document/Teacher's_Resource_Handbook_on_Understanding_and_Supporting_Students_with_Mental_Illness_Aug_2017.pdf

स्वास्थ्य विभाग

बाल मूल्याङ्कन सेवा

<https://www.dhcas.gov.hk/en/>

विद्यार्थी स्वास्थ्य सेवा

<https://www.studenthealth.gov.hk/eindex.html>

सामाजिक कल्याण विभाग

<https://www.swd.gov.hk/en/index>

हडकड समाज सेवा परिषद्

<http://hkcss.org.hk/?lang=en>

सोधपुछका लागि टेलिफोन नम्बरहरू

शिक्षा ब्यूरो

विशेष शिक्षाको बारेमा सामान्य सोधपुछ

3698 3957

अस्पताल प्राधिकरण

अस्पताल प्राधिकरण मानसिक स्वास्थ्य प्रत्यक्ष (24 घण्टा)

2466 7350

स्वास्थ्य विभाग

बाल मूल्याङ्कन सेवा

2246 6659

विद्यार्थी स्वास्थ्य सेवा

2349 4212

सामुदायिक स्रोत र हेल्पलाइन

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/en/early-identification-at-the-selective-level/helplines-and-community-resources.html>